

### Lieux :

Dans les locaux de votre entreprise.

### Dates :

Nous consulter.

### Tarifs :

1250 € net de taxes / jour et hors frais. Tarif ajustable / au projet.

### Durée :

2 jours à 3 jours de 7H00 sur votre établissement.

### Qui est concerné?

Chef de cuisine, cuisinier, diététicienne, responsable de production.

### Les stagiaires :

1 à 8<sup>maxi</sup>.

## Programme de formation :

Réf.: INTR4  
Intra-entreprise



### → 1/ CONTEXTE ET TECHNIQUES DE BASE.

Les objectifs de la loi EGALIM.

Vocabulaire et définition : végétarien, végétalien, vegan, flexitarien.

Repas végétarien et équilibre nutritionnel.

Protéines végétales : Association nécessaire des légumineuses et céréales.

Présentation de plusieurs céréales intéressantes à valoriser.

Intérêt des céréales complètes et Bio?

Quelles cuissons (cuisson traditionnelle ou de nuit)?

Comprendre le process des cuissons de nuit des légumineuses et des céréales.

### → 2/ PRATIQUE.

Préparations à partir des fiches techniques des cuissons de nuit des légumineuses et céréales. Process adaptés à des volumes importants.

Calcul des taux de mouillage et d'assaisonnement (sel, matières grasses, épices).

Mise en œuvre et programmation des cuissons de nuit.

Cuissons en bacs gastronormes ou en sauteuses.

Rappel des règles inhérentes aux cuissons de nuit.

Idées et associations pour réaliser des plats aux teneurs suffisantes en protéines végétales.

Dégustations des produits cuits de nuit, analyse et commentaires.

Idées de présentation et de communication autour des plats axés sur les protéines végétales.

Déjeuner pédagogique (analyse et commentaires).

### → 3/ OPTION 3ÈME JOURNÉE :

Rédiger des recettes spécifiques à vos attentes et vos équipements.

Valoriser les protéines végétales

Process restauration collective  
Appliquer et comprendre la loi EGALIM

### Les prérequis :

Pas de prérequis.

### Pédagogie :

Alternance d'apports théoriques et d'ateliers de pratique en cuisine avec de nombreuses recettes.

### Matériels :

Votre cuisine doit être équipée d'un four mixte ou de marmites spécifiques aux cuissons de nuit ou thermoplongeur. Nous pouvons nous déplacer avec une cloche sous vide et des thermoplongeurs si cette pratique vous intéresse.

## Objectifs Pédagogiques :

✓ Utiliser des process de cuissons alternatifs (cuissons de nuit, cuissons en bacs gastro pour les légumineuses et les céréales blanches ou complètes.

✓ Préparer les légumes de saison en les associant à des céréales ou des légumineuses.

✓ Identifier les besoins nutritionnels des menus végétariens.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION ET CERTIFICAT.

Questionnaire de vérification des acquis et remise d'un certificat de réalisation de la formation.